

水是生命之源

人体内的水分

大约占体重的65%

喝太烫的水会致癌吗？

口渴了再喝水就晚了？

为啥餐前餐后不要大量喝水？

如何科学喝水？

喝太烫的水会致癌吗？

经常食用特别烫的食物和热饮

会存在健康隐患。

例如，65°C或者65°C以上的热饮或食物会增加食管癌的风险。因为过热过烫的食物，在食管中会对食管黏膜造成物理性的损伤，当黏膜损伤之后，胃酸反流也会对损伤部位产生刺激，这种反复损伤就容易导致细胞癌变，患食管癌的风险就会增加。

口渴了再喝水就晚了吗？

口渴是身体缺水的信号，当你感觉口渴的时候，那说明细胞已经缺水了。

为了避免口渴才喝水，建议固定时间补水与口渴补水相结合。也就是说早晚补充水，同时两餐之间也需要补水。

为啥餐前餐后不能大量喝水？

如果吃饭前大量喝水，可能会冲淡消化液，会使胃酸浓度降低，这时再吃饭的话，消化酶活性就降低了，会出现消化不良的情况。

除此之外，胃酸的杀菌作用也会降低，有可能会引起急性胃肠炎或是腹泻等情况。所以，如果不是特别渴，不建议饭前大量喝水。

同时

也不建议餐后马上喝水

因为吃饱后再大量喝水

可能会引起急性胃扩张

科学喝水身体好

建议喝水量

正常成年人每天饮水总量1500毫升~1700毫升；

建议少量多饮，每次喝200毫升左右，首选白开水；

患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等的人群，如何饮水需要遵医嘱。

喝水温度

喝水时水温以25℃~40℃为宜，最好不要超过65℃。

建议喝水时间

早上起床时补水

睡前少量补水，喝多容易起夜

其他饮水在日常时间内均匀分布

喝水小贴士

经常食用特别烫的食物或热饮会存在健康隐患。

口渴是身体缺水的信号，当你感觉口渴的时候，说明细胞已经缺水了。

吃饭前大量喝水，可能会冲淡消化液，会使胃酸浓度降低，易出现消化不良、急性胃肠炎及腹泻。

正常成年人每天饮水总量1500毫升~1700毫升，首选白开水。

患有青光眼、心脏疾病以及肾功能异常等的人群，如何饮水要遵医嘱。

喝水时水温以25°C~40°C为宜，最好不要超过65°C。

END

综合：央视财经、CCTV生活圈

来源：新闻坊